

《我们时代的神经质人格》

图书基本信息

书名：《我们时代的神经质人格》

13位ISBN编号：9787806859216

10位ISBN编号：7806859217

出版时间：2008

出版社：上海锦绣文艺出版社

作者：(美)卡伦·霍妮

页数：170

译者：张丽娴

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《我们时代的神经质人格》

内容概要

序言：聆听大师的声音

引言

一 神经症的文化和心理内涵

二 为何要谈“我们时代的神经质人格”

三 焦虑

四 焦虑与敌意

五 神经症的基本结构

六 对爱的神经质欲求

七 再论对爱的神经质欲求的特征

八 获得爱的方式和对被拒绝的过敏

九 性欲在爱的神经质欲求中的作用

十 追求权力、声望和财富

十一 神经质的竞争

十二 竞争中的退缩

十三 神经质的罪恶感

十四 神经质受苦的含义——受虐狂问题

十五 文化和神经症

《我们时代的神经质人格》

作者简介

作者：(美)卡伦·霍妮 译者：张丽嫻卡伦·霍妮(Horney Karen 1885—1952)，20世纪最伟大的女性心理学家。1885年9月16日出生于德国。1913年，获柏林大学医学博士学位。1918—1932年，在柏林精神分析研究所任教，并创办诊所、开业行医。在此期间，霍妮由于对弗洛伊德关于女性性欲的看法表示不满而离开弗洛伊德的正统学说，并在杂志上发表了大量关于女性问题和驳斥弗洛伊德观点的论文。1932年，受F·亚历山大的邀请赴美，担任芝加哥精神分析研究所副所长。1934年，迁居纽约，创办了一所私人医院，并在纽约精神分析研究所培训精神分析医生。随着她与弗洛伊德正统理论分歧的增大，促使她与弗洛伊德派决裂，退出了纽约精神分析研究所。1941年，创建了美国精神分析研究所，并亲任所长。1952年12月4日逝世。

《我们时代的神经质人格》

书籍目录

序言：聆听大师的声音引言一 神经症的文化和心理内涵二 为何要谈“我们时代的神经质人格”三 焦虑四 焦虑与敌意五 神经症的基本结构六 对爱的神经质欲求七 再论对爱的神经质欲求的特征八 获得爱的方式和对被拒绝的过敏九 性欲在爱的神经质欲求中的作用十 追求权力、声望和财富十一 神经质的竞争十二 竞争中的退缩十三 神经质的罪恶感十四 神经质受苦的含义——受虐狂问题十五 文化和神经症

一 神经症的文化和心理内涵 今天我们非常随便地使用“神经症”这一术语，即便对它所表示的清晰概念并无所知。通常这只是我们在表达方式上的一种附庸风雅：以前称某人懒散、敏感、苛求或多疑，现在可能取而代之为“神经症”，因而只是表达方式的轻微不同。然而当我们使用这一术语时，在我们心里的确有某种东西，即便无法明确地被意识到，但还是会使得我们运用某些标准来决定该术语的对象选择。首先，神经症患者与一般的个体在对事物的反应上是不同的。有些情况我们会很自然地视之为神经病，例如，有一女孩甘居下游，不求上进，她拒绝接受加薪且不希望得到领导的赏识；或者是一位艺术家一周能挣30美元，而如果他愿意投入更多时间到工作上的话就可以挣得更多，但是他却宁愿享受生活也不愿意去挣那个钱，他把大部分时间用于和女人厮混，或者沉湎于无聊的嗜好之中。我们之所以会认为这些人是神经病的原因在于我们大部分人都习惯于一种行为模式，即力争上游，超越他人，获得远远超过基本生活保障所需要的金钱。上述的例子表明我们在判断某一个人是不是神经症患者所用的标准是：他的生活模式是不是与我们时代公认的行为方式一致。像上述的那个女孩没有竞争动机(或至少是缺乏明显的竞争动机)，如果这种情况发生在普韦布洛(Pueblo)的印第安人文化中就会被认为是完全正常的；而上述的那个艺术家如果是生活在意大利南部的某一村庄里或是在墨西哥，他的生活方式也会被认为是正常的。因为在这些环境中，如果有人想要赚很多钱或是非常拼命都会被认为是不可思议的，他们是绝对主张及时行乐。再往后追溯，我们会发现，在古希腊那种已经满足需要了还在埋头苦干的人会被认为是相当没有品味的。因而神经症这一术语——最早出自医学，现在的使用不能脱离文化内涵。你可以无需了解病人的任何文化背景而对他的伤腿进行诊断，但你不能因为一名印第安男孩告诉我们他坚信自己有幻觉而把他当作神经病，这样做就太冒险了。因为在这些印第安人的特殊文化中，幻觉和幻想的体验是一份来自神灵的特殊的礼物和祝福，而且拥有这种能力的人被郑重其事地认为享有某种威望。在我们的文化中，如果有人定时地与已故的祖父交谈就会被认为是神经质或神经病，但是这种与祖先的交流在某些印第安人部落里是一种公认的方式；如果有人因为一名已故的亲戚的名字被提及而觉得被严重侵犯，我们会认为这种人真是神经病，但是在及卡利安·额裴齐(Jicarilla Apache)文化中这种人是再正常不过了；如果有男子为接近一名处在月经期的女子而感到恐惧会被我们认为是神经质，但是在许多原始部落里对月经的害怕却是司空见惯的态度。对于什么是正常，这个概念不仅随着不同文化的变化而变化，而且在同一种文化中也会因为时代不同而不一样。例如，在今天，如果一名成熟而独立的女性因为自己曾经在恋爱时有过性关系，就认为自己是一个“堕落的女人”，“不配得到体面的绅士的爱”，我们(至少在许多文化圈中)会认为她神经质，但是在四十年前这种罪恶感被认为是十分正常的。此外，正常的概念还会因为社会阶级的不同而改变。例如，来自封建阶级的成员会认为男人终日游手好闲，只在打猎或战斗时才精力充沛是正常的，而如果来自小资产阶级的成员也这么认为的话那么毫无疑问会被看成是不正常的。这种观念还因为性别不同而不同，例如在西方文化中，男性和女性被认为应该具有不同的气质。女性在接近四十岁时因为日渐老去而感到困扰是“正常的”，而男性如果也因为岁月的流逝而发愁的话就会被认为是神经病。每一个受过教育的人都知道那些被认为是正常的或多或少都是会变化的。我们知道中国人的饮食习惯与我们大不相同，爱斯基摩人对清洁的定义也与我们相去甚远，土著医生治疗病人的方法与现代的医生所采用的方法也完全两样。然而，很少人知道这种变化不仅表现在习俗方面，而且还表现在我们的驱力和情感中——虽然一些人类学家曾经直接或间接提过。正如赛普(Sapir)所说的那样，现代人种学的功绩之一就在于不断地重新发现“正常”的内涵。每一种文化都有很好的理由来坚持自己的信念，即相信唯有它自己的情感和驱力才是“人性”的正常表达。对于这一原则，心理学也不例外。以弗洛伊德为例，他根据自己的观察从而得出女性比男性更善于嫉妒，并试着为自己这一假想出来的普遍现象寻找生物学基础。弗洛伊德似乎也假定所有的人类对于谋杀都会体验到罪恶感。然而，对于谋杀的态度有着巨大的不同，这是一种无可辩驳的事实。正如彼得·弗洛陈(Peter Freuchen)曾指出，爱斯基摩人认为谋杀并不需要受到惩罚。在许多原始部落里，当某个家庭成员被外人杀害所带来的伤害可能会通过指控嫌疑人来减轻。而在一些文化中，失去儿子的母亲会通过收养凶手以代替儿子而得到安慰。进一步利用这些人种学上的发现，我们一定会承认，我们关于人性的一些观点是相当幼稚的。例如，我们认为竞争、手足之争、爱情和两性之间的亲密关系是人性中固有的倾向这一观点。我们获得正常这一概念，是通过某一特定的群体中强加给自己的成员的行为和情感的某种标准的认可。然而，这类标准是随着文化、时代、阶级和性别的变化而变化的。

《我们时代的神经质人格》

。这些思考对于心理学而言意义深远。其直接的后果就是产生对心理学的无所不知的怀疑。有关我们的文化的种种发现与其他文化的发现之间存在着相似之处，但我们不能因为这些相似而断定二者乃是基于同样的动机。因而认为心理学的新发现会揭示人性中普遍的内在倾向的观点将不再有效。所有这一切的后果就是证明了一些心理学家反复强调的：不存在适合整个人类的正常心理学。然而，这些局限性对于展开新的理解的可能性有很好的弥补作用。人种学描述的本质涵义是，情感和态度的形成高度受到我们所生活的环境——不管是文化的还是个人的，二者相互交织着共同影响。反过来这也意味着，如果我们知道自己所生活的文化环境就能够有更好的机会更深入地了解正常的情感和态度的特殊性质。而且由于神经症是与患者的正常的行为模式相背离，这也有助于对该症状的更好的理解。某种程度上，这样做就意味着循着弗洛伊德的足迹前进，而指引他的那条路最终呈现给世人的是迄今尚未被认真思考过的对神经症的理解。尽管在弗洛伊德的理论中，他将我们的怪癖回溯到生物学赋予的驱力上，但是他曾经在理论甚至是实践中都反复描述过这样一种观点，即如果我们未能详细了解个人的生活环境，特别是对其童年早期的影响情感的形成因素一无所知的情况下，试图对神经症有所了解是完全不可能的。在一种特定的文化环境中，将这一原则应用于正常和神经症结构问题上就意味着，如果我们对于特殊的文化在个体身上发挥的影响因素的细节无所知，那么我们就无法了解个人的人格结构。由此看来我们似乎只有以一种明确的步伐超越弗洛伊德，虽然这一步是可能的，但还是要建立在弗洛伊德揭示事实的基础上。因为，即便在某一方面弗洛伊德是远远领先于他所处的那个时代的，但在另一方面，他过于强调心理特征的生物学来源，并将之作为科学方向的根基是值得商榷的。弗洛伊德假定本能的驱力或在我们的文化中时常发生的客体间的联系是生物学决定的“人性”，或者是起源于不能变更的环境(生物学赋予的“性器期”、俄狄浦斯情结)。弗洛伊德对文化因素的忽视不仅导致了错误的归纳，而且在很大程度上，阻碍了我们对那些真正推动我们态度和行为的力量的理解。我相信就精神分析忠实地遵循弗洛伊德所锻造的理论路径来说，这种忽视也是一个主要的原因，因而尽管它表面上具有无限潜力，实际上已经开始进入死胡同，且只有靠一大堆深奥的理论和模糊的术语来标榜自己。 P1-5

《我们时代的神经质人格》

编辑推荐

《我们时代的神经质人格》的重点在于强调神经症患者实际存在的冲突和他为解决这些冲突所付出的努力，以及神经症患者实际存在的焦虑和他为对抗这些焦虑所建立的防御系统。

《我们时代的神经质人格》

精彩短评

- 1、买后发现这本书跟我在大学图书馆借阅过的那本完全是两回事。不知所云!!!现在的译者太让人失望了。
- 2、书本已发霉，有异味，那么明显的破损也卖出去，对你们太失望了，这么低级的错误也能犯.....
- 3、写的很好，我认为现在绝大多数人都有神经质人格。不同的是，隐性显性之分。受教之处在于，书中有很多案例可以折射到自己身上。心理学真是门很高深的艺术。
- 4、不像弗洛伊德把所有精神活动全部都要追溯到生理的层面，霍妮的理论更容易被人理解，而且非常易读，但是没有深入讨论文化特性对心理活动的影响，第一章那么铺陈结果越看越奇怪了...
- 5、因为懂得，所以慈悲。
- 6、好想买一套霍妮全集。。
- 7、大家都有轻微神经质吧
- 8、让我找到了病因阿。。。感动
- 9、为我度身定做
- 10、十分好看的一本书。但是千万不要看这个人翻译的，实在是不能忍了。
- 11、书很好,翻译简直不能更差一些了
- 12、适合细细看，细细品味
- 13、悖逆时代潮流的女人
- 14、今天，你神经质了吗
- 15、是的，就是这样！
- 16、同学强力推荐的，不过还没看，信得过同学的眼光，应该满不错的吧。
- 17、虽然翻译有些不太易读，但是完全可以评价自己，确实有神经质的症状，看这种书就是请勿对号入座。
- 18、焦虑
- 19、相对来说这种专业著述读起来就费劲多了，目前阶段每天读这种内容是有限量的，要不就等于白读。作者在书中对神经症人格的各种表征做了经验科学的一些解释和分析，需要一定的专业功底才读得懂，或者也未必读得懂，像我也是一知半解。这种阅读对自身的知识面和思维是有扩充。翻译实在不咋地，大概这也让理解打折扣，还会写一篇详细的读后感。
- 20、条理清晰，逻辑顺畅，解读明确。很多现象或多或少可以折射到自己身上，受益匪浅。翻译有点拗口。
- 21、好吧，我去年的确看过这本，刚才翻图书馆书架的时候看到自己的标记。认可自己是神经症，是去年做的最糟糕的事儿，到现在仍然不否认自己是神经症，的确是最对的事儿。
- 22、盼了很久的书，但是更喜欢另个出版社的，这个版本有点老了，不过很不错了，支持亚马逊呀，便宜。。。
- 23、MS很专业，但是我买错了，这个不对口
- 24、贵州人民出版社的那个译本更好些，可惜已经买不到了，希望能再版
- 25、虽然心理一直是不可证伪的，但如wj所言，这依然是一本让人头皮发麻的书
- 26、一定要写篇感想，给我太多启发了。
- 27、卡伦·霍妮对神经症的分析可谓是入木三分，但是感觉太过负面和消极
- 28、看完原文再回来打五星。
- 29、这本书是继阿德勒博士的《理解人性》之后，又一本令我反复多次阅读、永久珍藏的心理学著作。个人觉得这本书大大超越了《理解人性》和弗洛伊德的《释梦》。我的红笔几乎画遍了整本书，即：全书没有一处废话，字字玑珠！
- 30、翻译不行
- 31、很容易让读者也觉得自己有点神经质么。。。人有那么多无意识的自我压抑么。。。
- 32、霍妮以文化决定论取代了弗洛伊德的生物决定论。她认为产生神经症的个人内心冲突，虽然不排除性压抑、遗传禀赋、童年经历等个人特征，但本质上却来源于一定社会的文化环境对个人施加的影响。人性、人的各种倾向和追求、人所受到的压抑和挫折、人的内心冲突和焦虑，乃至什么是正常人

《我们时代的神经质人格》

格、什么是病态人格的标准，所有这一切都因文化的不同、时代的不同而不同。

33、我们可能很难发现，在所有那些古怪的虚荣、自负、要求和敌意后面，有一个正在受苦的自己。我们感到自己已被永远排除在一切使生活值得一过的欢乐和享受之外。我们意识到即使我们得到了希望得到的一切，也不可能真正享受它。

34、在读这本书的过程中时常痉挛，冒一身冷汗，只因为写得太怵目惊心，似乎就像是自己许多内心机制的写照一样。那些关乎神经质如何产生的前因后果也是自己想要叙述的，但霍妮的笔触却更是将其提炼到了一个理论化的高度。美中不足的是此书仅仅阐述了现象，解析了神经症产生的机制原理，而更多的患者还是更倾向于改变吧，当然这不是书的主题了。

35、弗洛伊德

36、因为对影响焦虑（神经症）产生的原因有些好奇，所以接着ROLLO MAY《焦虑的意义》读了KAREN HORNEY的这本书。该书提出了与弗洛伊德的生物决定论不同的主张：文化决定论。作者认为产生焦虑的原因主要来源于个人所处社会的文化环境对其所施加的影响。只有偏离所处文化模式（尤其是该模式中他认为最重要的部分价值）的固执，才可能造成神经症。其中对爱，和权利，名声和财富探讨的几章分析的丝丝入扣，对照生活中自己及周边人的言行来看很有体会，值得一读。翻译基本上还是流畅的。

37、读过几本心理学的书，但这本真没太读懂

38、比译文的译笔稍差。

39、很精彩论述。因为贴近我们的生活。可是，这书是1937年出版的，这至少说明，当下的中国人面临着很多一百年左右之前的美国人的问题，基于——根据本书——相似的文化根基。一个追求发展、进步的资产阶级文化。神经症患者与正常人之前的差别只是一个度的差别，往往只有一步之遥。弗洛伊德真是一个伟大的人，培养了一群伟大的学生，后者虽然最终都跟他分离了——但这却恰恰是他或者他们的伟大之处。

40、翻译的措辞有些地方值得商榷不失为一本好书

41、翻译语文太差

42、很好，不错，喜欢~

43、很多内容还需要反复阅读才能理解，但是唯一一个感触就是，看完这本书，突然发现没有一个人是正常的

44、包装、纸张、排版都不错内容则更不用说了

45、很好读，也很发人深省的书。原来我们这样自己欺骗自己，而且如此复杂和高明。

46、2016-11-21

47、我靠！泪目，，你们不懂有一个神经质的前女友有多可怕.....读的时候感觉像找到了一个知己一样，痛诉啊！！

48、神马破翻译，图也配得傻

49、即便过去很多年，这些神经质人格在这个时代依然存在而且放大

50、孩儿妈说“这本书特别好”

51、卡伦谢谢你，让我看清我自己

52、能写的这么好看易懂真了不起

53、人性无法过时，尽管很多人有进化的幻觉。

54、悖逆时代潮流的女人

55、她的观点可能因为太经典了，所以之前在别的地方没少看到过。觉得多少有点罗嗦。另外，我买的那个版本豆瓣没收录。

56、有分析却没有提供太多的解决方案

57、作者不愧为心理学界的一代宗师！

58、几乎所有的肛门都被写成肝门，中国出版业没救了。。

59、女性的触角，细腻，真实，准确

60、好书，只是这个版本的翻译着实让人看着不舒服。

61、就是社会和个人的矛盾

《我们时代的神经质人格》

精彩书评

- 1、如果他是一个诚实的人，他就会把自己也包括在内；而如果他不诚实，他就只会在别人身上更清楚地看到这些。爱与神经症患者所需要的情感之间的差别在于，在爱里面最主要的感受是情感，而在神经症中，最重要的感受是安全的需要，而对爱的错觉还只是处于其次。如果一个人的焦虑确实根深蒂固，那么任何给他的爱都会受到怀疑，而且这些爱会立即被认为是出于不可告人的动机。在神经症患者看来，屈服于一种爱似乎意味着被一张蜘蛛网网住一样，或者说相信爱情就意味着居住在食人族部落里却被消除了防护装置。神经症患者在开始意识到有人要给他们真诚的爱时，会产生一种极大地恐惧感。改变不是拒绝现在的自己，有时候急于改变反而是对现实的逃避，所以对改变的认识很重要。改变，不是变成另一个人，而恰恰是，变成自我.....更好的自己。
- 2、已读完此书多些日子了，如囫囵吞枣一般，虽个中滋味不能深刻的体会，但其中关于神经质的论述还是能理解一些的，结合书本与自己的情况，当然对理解此书也是有益的，因为我们处于一种文化之中，就不可避免的具有一些神经质人格，所以肤浅的理解这本书也不是多么的困难，但读懂就难了建议读冯川翻译的那个版本
- 3、街上有人自杀了，一个纤细的麻绳把自己挂在了房梁上，好事者添油加醋地描述舌头伸出的长度之后，人们“噫”的一声之后马上会问：WHY？是跟婆婆吵了嘴一时想不开，还是为了恐吓负心的汉子不小心用力过猛，甚至是看透了人生的终极无意义？然后知情者悄悄附在你耳边告诉你隐情，还神经叨叨地说不可外泄，自己马上有了洞穿世事的快感和成为少数知情者的虚荣。读霍妮的《我们时代的神经质人格》就是这种感觉。全书一百七十页，分为十五个章节对成书的原因，神经质的基本结构，在追求爱或权力声望财富中的表现及其内在原因，以及神经症特殊的竞争，退缩，以及罪恶感的特征做了大量翔实的描述。神经症患者在追求爱和权力时缓解自身早期形成的基本焦虑，让我想到身边总是牵着别人衣角时而泪水滂沱的姑娘，以及神情紧张或傲慢地抖露着丰厚家底的人们。同样一件事，追求爱或权力财富，想想自己在其中想满足自己什么样的心理，若不可得自己又会是一种什么状态，就基本判定了自己能否真正享受自己创造的“财富”本身。只有让内心逐渐安全强大，渐渐消除了自己与“财富”中间的缓冲焦虑的环节，去除隔离感，才能真正触摸“财富”的温暖，如母亲触摸新生的婴儿一般。

章节试读

1、《我们时代的神经质人格》的笔记-第39页

焦虑包含了两种因素：巨大的危险感和对这种危险的无助感。

究竟是什么样的心理环境产生了一种即将来临的巨大的危险，以及对这种危险的无助感呢？实际上，各种不同类型的敌对冲动构成了神经质焦虑产生的基础。

为了更清楚地说明为什么在神经症患者中，敌对冲动是促进焦虑的主要心理力量，就很有必要更详细地考察来自对敌意的压抑产生的心理后果。

压抑敌意意味着把任何事情都“伪装”为正确，并因此克制自己不与那些应该与之敌对（或至少是我们希望与之斗争）的事物做斗争。因此，这种压抑的第一个不可避免的结果就是它让人产生一种无法防备的感觉，或者更准确地说，它强化了个体身上已经存在的无法防备感。当一个人的利益实际上已经收到侵犯，如果压抑自己的敌意，就很可能让别人有机可乘。

当人们意识到自己的敌意并成为一种无法忍受的事情时，压抑才可能出现。当然，这种情况不是不可能出现有意识控制的。人们对于自己意识到的敌意之所以很难忍受的主要原因在于，一个人可以在爱或需要另一个人的同时也憎恨这个人，但是他或许并不愿意知道像嫉妒或占有欲这类原因增加了自己的敌意，或是他在自身找到对别人的敌意时会让他非常恐惧。在这种情况下，压抑是最简短且最迅速的恢复信心的途径。通过压抑，那种令人惊恐的敌意从意识中消失，或者被阻止进入意识。如果敌意被压抑，个体就几乎觉察不到自己的敌意。

然而，从长远来看，这种最迅速恢复信心的途径却不一定是最安全的方法。通过压抑，敌意从有意识的思维中被排除，但并没有完全消除。敌意时从个体的人格情景中分离出去，并因此在意识控制之外，它作为一种非常容易爆发的情感围绕着个体，为此个体倾向于排除它。这种受压抑的情感的爆炸性非常剧烈，由于其于人格的其他部分相互独立，它被认为是更为强烈的且古怪的元素。

由于极具分离的特质，压抑的敌意总有一天会因为外部资源的增加而加剧。新的愤怒会不断地产生。

压抑的敌意的另一个后果是源自于一个人会自己的心里记录这种无法控制的具有高爆炸性的情感的存在。

如果敌意及其潜在危险足够大，那么压抑敌意这一后果本身就足以产生焦虑。焦虑的模糊性或许正是以这种方式建立的。然而更常见的是，这种压抑敌意的过程在这一点上不会处于停滞状态，因为人们有一种急迫的需要去摆脱这种威胁自己的利益和安全危险的情感。于是出现了第二种反射样的过程：人们会把自己的敌对冲动投射到外部世界——个体伪装具有破坏性冲动不是来自内部，而是来自别人或外部世界。这也是为了迎合个体自我辩解的需要。

投射的过程也可能会受到另外一种以同样的目标运作的过程所支持。这种过程是：报复恐惧可能会控制压抑性的冲动。一个人想要去伤害、愚弄和欺骗别人时，会担心对方将也这样对待自己。

这些由压抑的敌意产生的过程导致了焦虑的情感。实际上，压抑造成的心理状态，恰恰是典型的焦虑状态，即产生一种对来自外部的自觉无法控制的危险时的无防备感。

焦虑和敌意二者之间的关系，并不仅仅在于敌意能够产生焦虑。当焦虑基于一种受到威胁的感觉时，焦虑反过来也很容易以防御的方式唤醒一种反应性敌意。而这种反应性的敌意，如果受到压抑，也会产生焦虑，并因此恶性循环。这能使我们更好地理解为什么神经症中会发现大量的残酷无情的敌意。这也是为什么严重的神经症往往美欧任何明显的外界不良的条件却变得日益恶化。

2、《我们时代的神经质人格》的笔记-第16页

· 在神经症患者反复出现的一些问题，与我们文化中困扰正常人的问题只是量上的区别而已。某种文化中的大部分个体要面对同样的问题，这一事实提示这样一种结论，即这些问题的产生是由于该文化中存在的特殊的生活环境造成的。

· 神经症存在的潜在冲突，具有其相似性，而这种相似性可以公开地从表面观察。一个好的观察者，可以不借助精神分析的技巧，而直接从那些他十分能被观察的个体，如他自己，他的朋友，他的家庭成员等发现这种态度。能被观察到的态度可以粗略地分为以下几种：首先，给予和获得爱的态度；其次，自我评价的态度；第三，自我肯定的态度；第四，攻击；第五，性欲

第一种态度就是对他人的赞同或情感的过分依赖。很多时候他们自己都无法意识到自己这种无穷的渴望，但当他们想要得到的关注没有达到预期效果时，这种渴望就会从他们的过分敏感中暴露出来。当然这种敏感可能会用一种“无所谓的”态度来隐藏。此外，在他们对爱的渴望与他们感受和付出爱的能力有明显的矛盾。过度专注自己的情感需要可能伴随着缺乏对他人感受的体谅。这一矛盾不会总是表现在表面上。例如，神经症患者可能会过度并渴望对每个人有所帮助，但是很显然这种行为他做得过于强迫，而不是出自一种自发的热情。

神经症的第二个特征是，通过对他人的依赖而表现出内部的不安全感。自卑感和不足感是其从不会舍弃的特征。自卑感可能会以抱怨或忧虑的表面形式表现出来。或是所谓的缺陷可能会被想当然地当作事实并为此徒增烦恼。另一方面，自卑感可能通过自我扩张的补偿性需要来掩饰，或表现为一种炫耀的强迫倾向，如借助我们文化中的一些赢得威望的东西来引起他人和自己的重视。这两种倾向中的任何一种都可能比较突出的表现出来。但更为普遍的是个体会清楚地感受到两种倾向的同时存在。

第三种态度是关于自我肯定，这种态度含有明确的抑制。我所谓的自我肯定是指个体坚持自我或自我言论的行为，而丝毫没有过度的言外之意。他们抑制表达自我的愿望和某种要求，抑制按照自己的兴趣做事情，抑制表达意见、发表批评或命令他人，直至选择自己希望与之交往的人，以及与他人的接触等。

第四种态度是反对他人，包括对他人的攻击、支配或苛刻的，喜欢指挥、欺骗他人或吹毛求疵。个体偶尔也会意识到自己的攻击倾向，而更多时候，即便事实上他们是多么的傲慢无礼和气势汹汹，但他们丝毫没有意识到，并主观认为自己是正直的，这样做不过是为了表达自己的意见

第五种态度是关于性领域的怪癖，可以粗略分为对性行为的强行需要或对这类行为的抑制。

3、《我们时代的神经质人格》的笔记-第27页

1 焦虑的定义：

对危险、甚至想象中的危险做出的不相称的反应。关于反应是否相称，依赖于特殊文化中的一般知识。

2 焦虑发挥的作用：

我们可能有焦虑，却无法意识到。我们也意识不到这些焦虑是我们生活中的决定性因素。

事实上，我们似乎总是竭力去逃避焦虑或是避免感受到焦虑。这样做有许多原因，其中最具概括性的原因是：极端的焦虑是我们所具有的最折磨人的情感之一。此外，包含在焦虑中的某种成分特别令人难以忍受，其中一种成分是无助。焦虑中包含着另一种成分，这种成分显然是非理性的。在一定程度上，与这点相联系的是焦虑中的最后一个成分：通过自身的非理性性质，焦虑提出一种内隐的警告，即我们身上有些事物出了问题。

在我们的文化中，有四种逃避焦虑的方法：使焦虑合理化；否认焦虑；麻醉自己；回避一切可能唤醒焦虑的思想感受冲动和情景。

第一种方法：使焦虑合理化，是逃避责任最好的解释。

它是把焦虑转变为一种合理的恐惧。此人不仅不会为自己的情绪感到无能为力，相反，会认为自己能够积极地应对这一处境；他不仅不会承认自己的软弱，相反还会为自己的高标准感到自豪；他不承认自己的态度里充满了不合理的成分，而且觉得完全合理和公正；他看不到也不愿意接受挑战去改变自己身上的某些问题，而是持续地改变对外部世界的责任并因此避免面对自己的真实动机。当然，为

《我们时代的神经质人格》

了这些暂时的利益，他也付出了代价，即永远也逃脱不了这些错误。

第二种方法：否认它的存在。即把焦虑排除在意识之外，这时表现出来的是恐惧或焦虑的生理伴随物，如颤抖、流汗、心跳加速、窒息感、尿频、腹泻、呕吐，在精神层面，会出现不安宁感、狂喜或麻木。

这种结果，不仅人格的基本动力结构保持不变，而且当神经症患者失去了现有心理紊乱的显著特征，他同时也失去了解决这些紊乱所必需的促进因素。

这种对焦虑的无情克制，在许多神经症患者身上起着重要作用，而且往往无法被识别出来。例如，攻击----在感受被攻击的压力下，不顾一切地要克服自己内在的胆怯。

第三种方法：麻醉自己。通过酒精或药物、因为害怕孤独而投入社交活动、工作、过量的睡眠、性行为等来麻醉自己。

第四种方法是最彻底的：逃避所有会唤醒焦虑的情景、思想和感受。这可能是有意识的过程，也可能只是轻微地或根本意识不到自己拥有焦虑并避免这些活动。

由于焦虑不会出现在意识中，因而无法通过有意识地努力去克服抑制。我们不得不考虑所有的那些反应，虽然它们不是完全发展的抑制，却处于日渐成熟的途中。我们仍然能够做某些事情，但与之有关的焦虑却对我们的行为本身施加了某种影响。

首先，从事一项让我们感到焦虑的活动会产生精神紧绷感、过度疲劳或筋疲力尽。有许多通常我们归咎为过度劳动的集体障碍，实际上并不是因为工作本身，而是因为与工作有关的，或是与同事有关的焦虑造成的。

其次，与某一种活动向联系的焦虑会导致该活动功能的损害。意识的程度不断变化着，一个人可以意识到焦虑阻止他以一种令人满意的方式完成某项任务，他也可能只是觉得自己无法把事情做好。

第三，与某一活动相联系的焦虑，会破坏该活动可能产生的快乐。

最后，焦虑导致厌恶感。

实际上，每个个体都建立了一类或多类防御机制。一个人越患有严重的神经症，就有越多的这类防御机制渗透其人格，也就会有越多的事情是他所不能做或是不想做的，虽然这类事情根据他的精力、心理能力或教育背景完全可以胜任。

4、《我们时代的神经质人格》的笔记-第10页

· 如果神经症患者原则上不把心理学思想作为一种对个人的入侵和强加而予以拒斥，他就往往能够根据自己的切身痛苦，比那些健康的同胞们更敏锐更优越地领略人的错综复杂的心理。不幸的是，阅读本身并不能治愈他，在他所阅读的书中，他可能更容易发泄的是他人的影子而不是自己的。

· 对于什么是正常，这个概念不仅随不同文化而改变，而且在同一个文化中也会因为时代不同而不一样。此外，正常的概念还会因为社会阶级的不同而改变，这种观念还因性别不同而不同。那些被认为是正常的或多或少都是会改变的。这种改变不仅表现在习俗方面，而且还表现在我们的驱力和情感上。正如赛普所说，现代人种学的功绩之一就在于不断地重新发现“正常”的内涵。

每一种文化都有很好的理由来坚信自己的信念，即相信唯有它自己的情感和驱力才是“人性”的正常表达。

我们关于人性的观点是相当幼稚的。例如，我们认为竞争、手足之争、爱情和两性之间的亲密关系是人性中固有的倾向这一观点。我们获得正常这一概念，是通过将某一特定群体强加给自己的成员的行为和情感的某种标准的认可。然而这类标准随着文化、时代、阶级和性别的变化而变化。

· 情感和态度的形成高度受到我们所生活的环境----不管是文化的还是个人的，二者相互交织着共同

《我们时代的神经质人格》

影响。反过来这也意味着，如果我们知道自己所生活的文化环境就能够有更好的机会更深入地了解正常的情感和态度的特殊性质。

· 神经症患者遭受的恐惧总是比一般人要多。他必须要为自己建立的防御机制付出昂贵的代价，结果造成自己的生机与活力受到损害，人格拓展受到阻碍。更具体表现在追求成就和享受生活的能力受到损害。事实上，神经症患者总是处于受苦之中，从表面上看不一定能看出来，甚至是神经症患者本身也不一定能够意识到自己在遭受痛苦。

· 恐惧和防御是神经症动力系统核心之一，但只有它在量与质上都偏离了同一文化中模式化了的恐惧和防御时才能构成神经症。更向前迈一步，神经症还有另外一个本质特征，即冲突倾向的存在，神经症患者本身无法意识到，因此他只是自发地进行调整企图达到某种妥协

《我们时代的神经质人格》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com